

## Alkohol erhöht Risiko für Unterzuckerungen

**Datum:** 01.01.2018

**Original Titel:**

Effects of Alcohol on Plasma Glucose and Prevention of Alcohol-induced Hypoglycemia in Type 1 Diabetes - A Systematic Review with GRADE

Zu viel Alkohol kann sich bei allen Menschen nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Menschen, die Medikamente einnehmen oder an einer chronischen Krankheit leiden, müssen mitunter selbst bei kleinen Mengen an Alkohol besonders vorsichtig sein. Bei Patienten mit Diabetes steht Alkohol in Verdacht, das Risiko für schwere Unterzuckerungen (Hypoglykämien) zu erhöhen. Allerdings ist wenig darüber bekannt, wie Alkohol den Blutzuckerspiegel beeinflusst und wie sich Patienten vor Alkohol bedingten schweren Unterzuckerungen schützen können. Dänische Forscher recherchierten deshalb nach Studien zu diesem Thema und werteten diese zusammenfassend aus.

Die Forscher schlossen in ihrer Analyse Patienten mit Typ-1-Diabetes ein, bei denen keine Vorgeschichte einer Alkoholerkrankung vorlag. Insgesamt konnte sie auf die Ergebnisse von 13 Studien zurückgreifen.

Bei 8 der 13 Studien wurde berichtet, dass Alkohol zu einem erhöhten Risiko für Unterzuckerungen führte. Die Gründe lagen in einem erniedrigten Blutzuckerspiegel, einem verminderten gegenregulierenden Verhalten der Patienten (z. B durch Einnahme von Kohlenhydraten zum Schutz vor Unterzuckerungen), einem verminderten Bewusstsein für Unterzuckerungen und einer eingeschränkten Denkleistung der Patienten.

Keine der Studien untersuchte, wie Patienten sich vor Alkohol bedingten Unterzuckerung schützen können. Allerdings wurden Empfehlungen von Diabetes-Gesellschaften genannt, die alle einheitlich Patienten dazu auffordern, Alkohol nur im Kombination mit Nahrungsmitteln zuzuführen.

Die Mehrzahl der eingeschlossenen Studien zeigte, dass Alkohol das Risiko für Unterzuckerungen bei Patienten mit Typ-1-Diabetes steigert. Strategien, um sich vor Alkohol bedingten Unterzuckerungen zu schützen, müssen dringend erforscht werden, sodass Patienten derzeit nur dazu geraten werden kann, Alkohol ausschließlich dann zu konsumieren, wenn parallel dazu etwas gegessen wird.

**Referenzen:**

Tetzschner R, Nørgaard K, Ranjan A. Effects of Alcohol on Plasma Glucose and Prevention of Alcohol-induced Hypoglycemia in Type 1 Diabetes - A Systematic Review with GRADE. *Diabetes Metab Res Rev.* 2017 Nov 14. doi: 10.1002/dmrr.2965. [Epub ahead of print]